

2. dan Sort bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi efter dommerens valg	
Atemi Waza		Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	5 egne teknikkompositioner	Gerne specialisering indenfor eget valgt tema/emne.
1. Kombination	Kizami Tsuki Te Nagashi Uke + Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Gedan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	Fremhævede teknik er Ukes angreb <u>Zen No Sen</u>
2. Kombination	Kizami Tsuki Te Nagashi + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki + Morote Ashi Barai + Gyaku Tsuki	Go No Sen
3. Kombination	Uraken Uchi Uchi Shuto Uke Mae Geri Gedan Te Nagashi Uke + træk i fod + Mae Geri	Go No Sen
4. Kombination	Gedan Mawashi Geri Hiza Uke + Gedan Yoko Geri + Uraken Uchi	Go No Sen
5. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uke + Gyaku Mae Empi Uchi + Hiza Geri	<u>Zen No Sen</u>
Egne teknikker	5 teknikker eller -kombinationer	
Aiki Waza		Fremhævede teknik er Ukes angreb
Tenkan-familien	To teknikker – frit valg fra denne gruppe Jiyu Kogeki	Frie angreb
Irimi-familien	Tre teknikker – frit valg fra denne gruppe Jiyu Kogeki	Frie angreb
Nage -familien	Ai Hanmi Katate Tori + Ushiro Kubi Shime Irimi Nage	
	Ai Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki Koshi Nage	
	Uraken Uchi Kaiten Nage	
	Kakae Tori Sumi Otoshi	Omklamring forfra
	Gyaku Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki Tenshi Nage	

Nage Waza	Kani Basami	
	Yoko Wakare	
	Hiki Komi Gaeshi	
Gaeshi Waza	Uchi Mata → ← Ura Nage	<i>Modteknik</i>
	Uchi Mata → ← Tani Otoshi	
Renraku Waza	Sasae Tsuru Komi Ashi + Seio Nage	<i>Videreføringsteknik</i>
	Okuri Ashi Barai + Harai Goshi / Hane Goshi / Uchi Mata	<i>2. teknik valgfri mellem alternative</i>
	Okuri Ashi Barai + Tai Otoshi	
	Harai Goshi + Soto Maki Komi	
Egne teknikker	5 teknikker eller -kombinationer	
Ne Waza teknikker	8 teknikker eller -kombinationer	
Kamp	Fri JJ-kamp 2x2 minutter uden gi-jakke.	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp Forskellige modstandere.</i>
Ju-Jutsu teknikker	5 egne teknikker eller -kombinationer	
Jiyu Waza	Frie forsvar 3 angribere 50 frie angreb, heraf 20 uden gi	<i>50 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Egne teknikker er teknikker eller kombinationer af flere teknikker, som ikke allerede findes i pensum.